

<https://helda.helsinki.fi>

Yksikin alkoholiannos päivässä lisää kuolemanvaaraa

Sipilä, Pyry

2016

Sipilä , P , Rose , R J & Kaprio , J 2016 , ' Yksikin alkoholiannos päivässä lisää kuolemanvaaraa ' , Duodecim , Vuosikerta. 132 , Nro 1 , Sivut 87 .

<http://hdl.handle.net/10138/223841>

publishedVersion

Downloaded from Helda, University of Helsinki institutional repository.

This is an electronic reprint of the original article.

This reprint may differ from the original in pagination and typographic detail.

Please cite the original version.

Drinking and mortality: long-term follow-up of drinking-discordant twin pairs.Pyry Sipilä¹, Richard J. Rose², Jaakko Kaprio^{1,3,4}**Addiction, julkaistu verkossa 13.11.2015.**

Yksikin alkoholiannos päivässä lisää kuolemanvaaraa

Huonot geenit eivät näytä selittävän alkoholin käytön ja kuolleisuuden yhteyttä. Jo noin kuuden alkoholiannoksen viikoittainen nauttiminen lisää merkittävästi kuolemanvaaraa.

Lukuisissa epidemiologisissa tutkimuksissa runsaan alkoholinkäytön on todettu lisäävän kuolleisuutta. Havainnoivien tutkimusten ongelmana on kuitenkin se, että huolellisista vakioinneista huolimatta niissä ei pystytty sulkemaan pois kaikkien tulosta sekoittavien tekijöiden vaikutusta. Kaksostutkimuksissa identtisten kaksosparien sisäisillä vertailuilla voidaan huomioida aiempaa paremmin geenien ja yhteisen kasvuympäristön sekoittava vaikutus.

Tämän tutkimuksen tavoitteena oli kartoittaa, selittävätkö geneettiset tekijät alkoholin käyttöön liitettyä kuolemanvaaraa. Tutkimus oli osa laajaa suomalaista kaksostutkimusta, jossa seurattiin lähes 15 000 suomalaista 24–60-vuotiasta miestä ja naista 30 vuoden ajan. Tutkittavien alkoholinkäyttöä mitattiin kyselylomakkeella kahdesti ennen seuranta-ajan alkua.

Tutkimus osoitti, etteivät epäsuotuisat geenit tai yhteinen kasvuympäristö selitä runsaaseen alkoholinkäyttöön liittyvää suurentunutta kuolemanvaaraa. Tutkimus antaa lisätukea päätelmälle, että alkoholinkäytön ja kuolleisuuden välillä on syy-yhteys.

Lisäksi tutkimuksessa todettiin, että jo noin kuuden alkoholiannoksen nauttiminen viikossa lisää merkittävästi kuolemanvaaraa. Parikym-

mentä annosta viikossa juovien kuolemanvaara on yli kaksinkertainen verrattuna vain vähän alkoholia nauttiviin. Tulokset osoittivat, että paitsi runsas alkoholin kokonaiskulutus, myös suuri kertakäyttö on vaarallista. Vähintään kaksi kertaa vuodessa sammuneiden kuolleisuus oli merkittävästi suurentunut verrattuna niihin, jotka eivät olleet sammuneet kertaakaan.

Uusimpien vuoden 2014 kotimaisten ravitsemussuosituksen mukaan miesten ei tulisi käyttää alkoholia enempää kuin 20 g (noin kaksi annosta) ja naisten enempää kuin 10 g (noin yksi annos) päivässä – eikä kumpienkaan joka päivä.

Tulosten perusteella haitattomana alkoholinkäyttönä voidaan pitää enintään yhtä annosta joka toinen päivä. Tutkimus puhuu sen puolesta, että nykyisiä alkoholisuosituksia olisi syytä kiristää entisestään. ■

¹Kansanterveystieteen osasto, Helsingin yliopisto; ²Department of Psychological & Brain Sciences, Indiana University, Bloomington, IN, USA; ³Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitos (THL), Helsinki; ⁴Suomen molekyylibiokemian tutkimuskeskus (FIMM), Helsingin yliopisto